



כוחה של הכרת הטוב

בשנות התשעים נערך אחד המחקרים הרפואיים הגדולים בעת החדשה. הוא נודע בכינוי "מחקר הנזירות". כ-700 נזירות אמריקניות ממסדר 'אחיות בית הספר של גבירתנו' בארצות הברית הסכימו להנגיש את הרישומים האישיים והרפואיים שלהן לצוות של חוקרי תהליכי הזדקנות ואלצהיימר. בתחילת המחקר היו המשתתפות בנות 75 עד 102.¹

רוחב היריעה החריג של המחקר נגזר מן העובדה שבהיותן נזירות צעירות, כבנות עשרים, התבקשו המשתתפות בידי ראשת המסדר לכתוב דין וחשבון אוטוביוגרפי קצר על חייהן ועל הסיבות שגרמו להן להצטרף למנזר. מסמכים אלה נותחו בידי החוקרים בעזרת קידוד שפותח במיוחד לצורך זה, המאפשר בין היתר לציין רגשות חיוביים ושליליים. לאורך שנות התשעים נבדק בפרוטרוט, מדי שנה בשנה, מצבה הרפואי של כל נזירה. כך יכלו החוקרים לבדוק אם יש מתאם בין מצבן הרגשי של הנזירות בצעירותן לבין מצב בריאותן בזקנתן. העובדה שכל הנזירות ניהלו כל אותן עשרות שנים שמאז הצטרפותן למנזר אורח חיים דומה מאוד הפכה אותן לקבוצה אידיאלית לבחינת השערות בדבר הקשר בין עמדות רגשיות לבין בריאות גופנית.

שיג ושיח - הרב יונתן זקס

התוצאות, שפורסמו בשנת 2001, היו מדהימות.² ככל שהנזירה ביטאה בצעירותה רגשות חיוביים יותר - שביעות רצון, הכרת תודה, אושר, אהבה ותקווה - כך גדלה הסבירות שתהיה חיה ובריאה כעבור שישים שנה ויותר. בין בעלות הרגשות החיוביים הרבים לבין אלו שנטו לרגשות שליליים יותר נמצא פער בן כשבע שנים בתוחלת החיים. ממצא זה היה כה מרשים, שהוא בישר את הולדתו של תחום מחקר חדש, חקר הכרת התודה, והיה אבן דרך בהעמקת ההבנה של השפעת הרגש על הבריאות.

את מה שמדע הרפואה יודע היום על יחידים, משה רבנו ידע לגבי אומות. הכרת הטוב נמצאת בלב חזונו של משה על עתידם של בני ישראל בארץ ישראל. במדבר הם לא הצטיינו בכך במיוחד. הם התאוננו על מחסור במזון ובמים, על המן שנמאס עליהם ועל היעדר בשר וירקות, על האיום מצד המצרים שמאחור ועל הסכנות האורבות להם מלפנים בארץ היעודה. הם היו נעדרי הכרת תודה בימים הקשים של הנדודים במדבר - אך משה דיבר על סכנה גדולה יותר: על היעדר הכרת תודה בימים טובים. הוא הזהיר -

פֶּן תֹּאכַל וְשָׂבַעְתָּ, וּבָתִּים טוֹבִים תִּבְנֶה וַיִּשְׂכַּתָּ, וּבִקְרָה וְצֹאנֶךָ יִרְבֶּינָה, וְכֶסֶף וְזָהָב יִרְבֶּה לְךָ, וְכָל אֲשֶׁר לְךָ יִרְבֶּה - וְרָם לְבַבְךָ וְשָׁכַחְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ הַמוֹצִיאֶךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, מִבֵּית עֲבָדֶיךָ, הַמּוֹלִיכְךָ בְּמִדְבַר הַגָּדֹל וְהַנּוֹרָא נָחַשׁ שָׁרָף וְעַקְרָב וְצִמְאוֹן אֲשֶׁר אֵין מַיִם, הַמוֹצִיא לְךָ מֵיַם מִצְוֹר הַחֲלָמִישׁ, הַמֵּאֲכִלְךָ מִן הַמִּדְבָּר... וְאָמַרְתָּ בְּלִבְּךָ: "פָּחִי וְעַצְם יָדִי עָשָׂה לִי אֶת הַחֵיל הַזֶּה". (דברים ח, יב-יז)

הדבר הגרוע ביותר שעלול לקרות להם, התרה משה, הוא שהם ישכחו איך הם הגיעו לארץ, איך הבטיח אותה ה' לאבותיהם והוציאם מעבדות לחירות וקיים אותם במדבר ארבעים שנה. זה היה רעיון מהפכני: הרעיון שקורותיה של האומה תיחקקנה בנפשות בניה; שתופח בהיסטוריה הזו רוח באמצעות מחזור שנתי של חגים; ושהאומה, כאומה, לעולם לא תיחס את הישגיה לעצמה ותאמר "כחי ועצם ידי עשה לי את החיל הזה", אלא תדע תמיד לייחס את ניצחונותיה, ואת עצם קיומה, לישות נעלה מממנה: לאלוהים. זהו מן הרעיונות השזורים בספר דברים והמהדהדים בו שוב ושוב.

בזכות מחקר הנזירות, ושפע המחקרים שבאו בעקבותיו, אנו מכירים כיום את דרכי ההשפעה הרבות של פיתוח רגש הכרת הטוב. הוא משפר את הבריאות הגופנית ואת החיסון מפני מחלות. אנשים מכירי-טוב נוטים יותר להתעמל דרך קבע ולהקפיד על בדיקות רפואיות שגרתיות. רגש ההודיה מפחית רגשות מכאיבים כגון טינה, תסכול וחרטה, ואת ההסתברות לדיכאון. הוא עוזר להימנע מתגובת-יתר לחוויות שליליות בדמות שאיפת נקם. הוא אפילו נוטה להיטיב את השינה. הוא מעודד את הכרת הערך העצמית, ומצמצם את הסיכויים שאדם יקנא בזולתו על הישגיו והצלחותיו. למכירי-טוב גם יש, בממוצע, מערכות יחסים מוצלחות יותר. אמירת "תודה" היא שָׁמֵן בגלגליה של החברות, והיא גם גורמת לעובדים להפיק יותר. כן היא מהווה רכיב מרכזי בחיזוק החוסן. מחקר שנעשה בקרב ותיקי מלחמת וייטנאם מצא כי אלה מהם שנטו להכרת-הטוב סבלו משיעור מופחת של תסמינים פוסט-טראומטיים. הידיעה כמה רבים הם הדברים שראוי כי נודה עליהם עוזרת לנו לעבור בשלום חוויות קשות, מפיטורין עד שכול.³

התפילה היהודית היא סמינר מתמשך בהכרת-הטוב. ברכות השחר הנאמרות בתחילתו של כל יום הן שיר הודיה על החיים: על גופנו, על עולמנו הגשמי, על האדמה שאנו עומדים עליה ועל העיניים שניתנו לנו לראות אותה. המילים הראשונות שאנו אומרים מדי בוקר הן "מודה אני": יומנו מתחיל בהכרת הטוב.

הכרת הטוב אחראית גם למאפייני מרתק של תפילת העמידה. בחזרת הש"ץ, החזן חוזר בקול על תפילת העמידה שהקהל אמר קודם בלחש. לקהל אין חלק פעיל בחזרת הש"ץ, לכד מאמירת "אמן" ומהשתתפות ב"קדושה" – אך יש בה ברכה אחת שהקהל פעיל בה לכל אורך הדרך. זוהי ברכת ההודאה. כשהחזן מגיע למילים "מודים אנחנו לך" שבראש הברכה, הקהל מתחיל לומר במקביל ברכת הודאה אחרת, הידועה בשם "מודים דרבנן". זו הברכה היחידה בחזרת הש"ץ שהקהל אינו מסתפק בה באמירת אמן. הרב אליהו שפירא (1660-1712) מסביר בספרו 'אליהו רבה' שהסיבה לכך היא שאמירת תודה היא דבר שאי אפשר להשאיר לאחרים לעשות בשמנו. התודה צריכה לבוא ישירות מאתנו.⁴

הכרת הטוב היא, בין היתר, ההכרה כי איננו יוצריו הבלעדיים של הטוב שבחיינו. האגואיסט, אומר הפילוסוף הצרפתי בן-זמננו אנדרֶה קוֹנטֶסְפוֹנוֹוִיל, "הוא כפוי טובה, מפני שאין הוא אוהב להכיר בחובו לאחרים, והכרת תודה היא ההכרה בחוב הזה".⁵ בן-ארצו בן המאה ה-17, הסופר פרנסואה דה-לה-רוֹשְׁפוֹקוֹ, ניסח זאת ביתר בוטות: "הגאווה מסרבת להיות חייבת; האהבה-העצמית מסרבת לשלם". להכרת-הטוב יש זיקה פנימית לענווה. היא מודה כי מה שאנחנו ומה שיש לנו הם הודות לאחרים, ומעל לכול הודות לאלוהים. קונטספונוויל מוסיף: "אלה שאינם מסוגלים להכיר טובה חיים לשווא; לעולם לא יהיו

שבעי רצון או מאושרים, לעולם לא ירגישו מימוש עצמי. בלשונו של סנקה – הם אינם חיים, הם רק מתכוננים לחיות”.

אף כי לא רק אנשים דתיים יודעים להכיר טובה, הרי האמונה באלוהים כבורא עולם, כמעצב ההיסטוריה או כנותנם של חוקי-חיים, יש בה דבר-מה המכוון אותנו אל הכרת-הטוב ומקרבנו אליה. קשה להרגיש הכרת-תודה בעולם שנוצר בלי סיבה ושהינו אדיש לגורלנו. אמונתנו באל אישי היא הנותנת לתודותינו את הכוח ואת מרכז הכובד.

אין זה מקרה שבארצות הברית, שנוסדה בידי פוריטנים מעריצי התנ”ך, קיים בלוח השנה “חג ההודיה”, המיועד להכרה בנוכחותו של אלוהים בהיסטוריה הלאומית. ב־3 באוקטובר 1863, בעיצומה של מלחמת האזרחים, פרסם הנשיא אברהם לינקולן הודעה על הפיכת חג ההודיה, שהיה עד אז בגדר מנהג, לחג לאומי. בדבריו הודה לאלוהים על כי גם בשעה שהאומה שרויה במלחמה עם עצמה ובשרה, עדיין היא מתברכת בדברים ששני הצדדים הלוחמים יכולים להודות עליהם: יכול מוצלח, היעדר פלישה של צבא זר, וכן הלאה. והוא המשיך:

שום יועץ בשר ודם לא הגה את הדברים הללו, ושום יד בת-מותה לא הוציאתם אל הפועל. הם מתת חסדו של הא-ל הנעלה מכל עליון, אשר גם בחמת זעמו על חטאינו משפיע עלינו מרחמיו... אני מזמין אפוא את עמיתי האזרחים בכל חלקי ארצות הברית... לייחד ולשמור את יום חמישי האחרון של נובמבר הקרוב כיום של הודיה ושבח למיטיבנו, אבינו שבשמיים. ואני ממליץ להם כי בשעה שיודו לאלוהינו כדין על כל הטובות והברכות ויפרטון אחת לאחת, יבקשו גם,

מתוך חרטה שפלת-רוח על מרי חטאתנו הלאומית, את רוך רחמיו על כל אלו שריב-האזרחים הנורא שנקלענו אליו הפכם לאלמנות וליתומים, לאבלים ולמיוסרים, ויפצירו בו מכל לָפֶם כי ימהר וישלח את זרוע עוזו לרפא את פצעי האומה ולקוממה מעפר – כי חפץ הוא בשלום ובאחוה, ברגיעה ובאחדות.

לו נישאה הכרזה כזו בימינו – בישראל, או בארצות הברית, או בעצם בכל מדינה שהיא – אולי הייתה תורמת משהו לריפוי הפצעים המשסעים כיום את האומות. ההודיה חשובה לחברות כשם שהיא חשובה ליחידים. היא מגנה עלינו ממשקעיה של הטינה ומיהירותו של הכוח. היא מזכירה לנו כמה תלויים אנחנו באחרים, ובכוח העליון הגדול מכולנו. כמו ליחידים, כך גם לעמים: ההודיה חיונית לאושר ולבריאות.

